VE 150

Notice à conserver
Keep these instructions
Bitte bewahren Sie diese Hinweise auf
Istruzioni da conservare
Conservar instrucciones
Bewaar deze handleiding
Instruções a conservar
Zachowaj instrukcję
Őrizze meg a használati útmutatót
Сохранить инструкцию
Οδηγίες προς φύλαξη
请妥善保存说明书

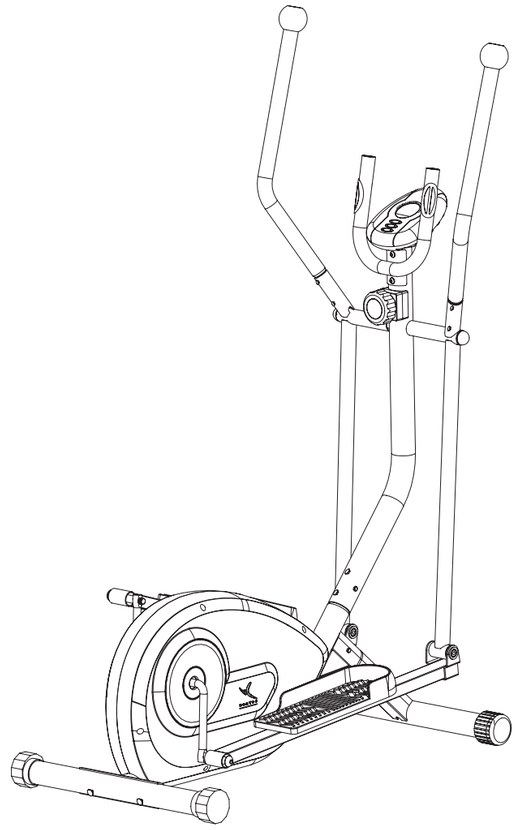
DOMYOS

Réalisation : EVOLUTION + 32 / 69 250 500

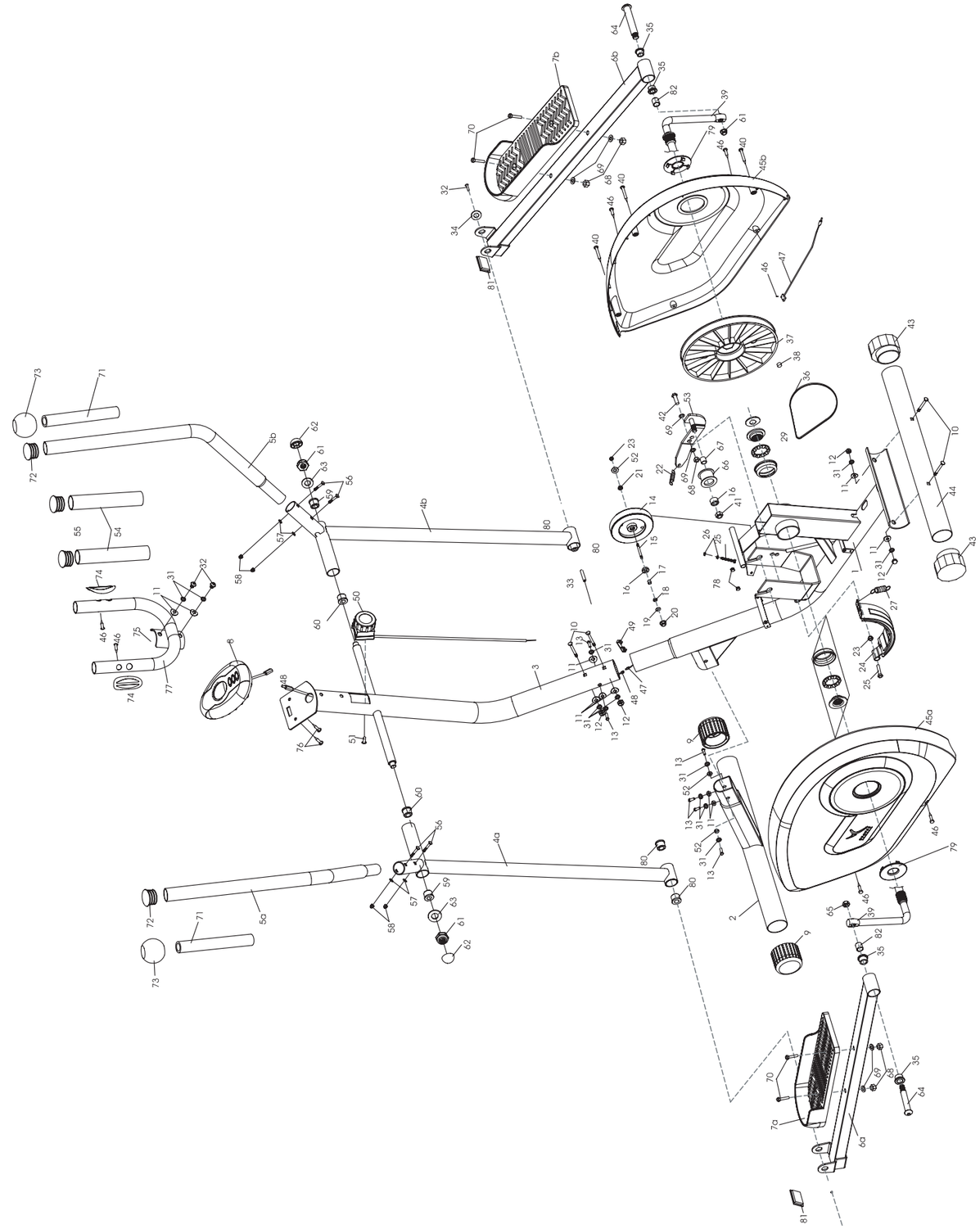
decathlon creation©
DECATHLON - 4, Boulevard de Mons - 59665 Villeneuve d'Ascq - France
www.decathlon.com Made in China - Hecho en China - 中國製造 合格品 - Сделано Китае
Réf. pack : 458.655 - CNPJ : 02.314.041/0001-88

VE 150

NOTICE D'UTILISATION
OPERATING INSTRUCTIONS
MODO DE EMPLEO
GEBRAUCHSANWEISUNG
ISTRUZIONI PER L'USO
GEBRUIKSHANDLEIDING
MANUAL DE UTILIZAÇÃO
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ
Инструкция по использованию
Οδηγίες χρήσης
使用说明书

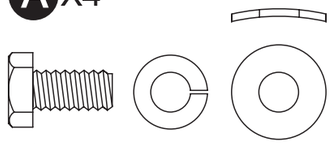


DOMYOS



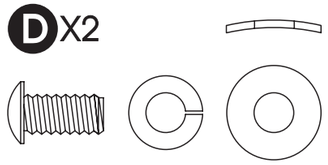
MONTAGE • ASSEMBLY •MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING • MONTAGEM • MONTAŻ • SZERELÉS • Сборка • Συναρμολόγηση • 安装

A X4



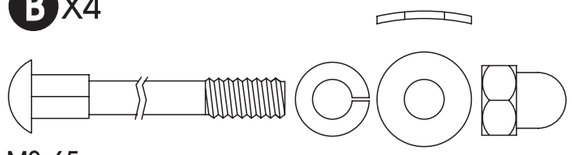
M8x15

D X2



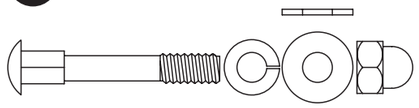
M8x15 (arc washer)

B X4



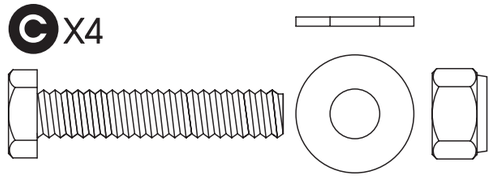
M8x65

E X4



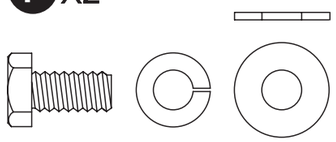
M6x40

C X4

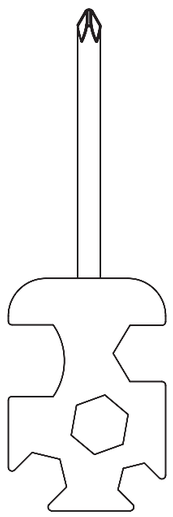


3/8"x50

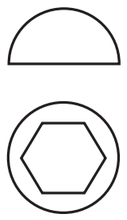
F X2



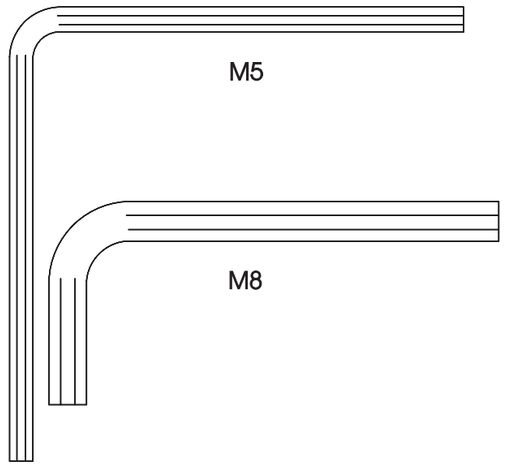
M8x15 (flat washer)



10 * 13 * 14 * 15 * 19



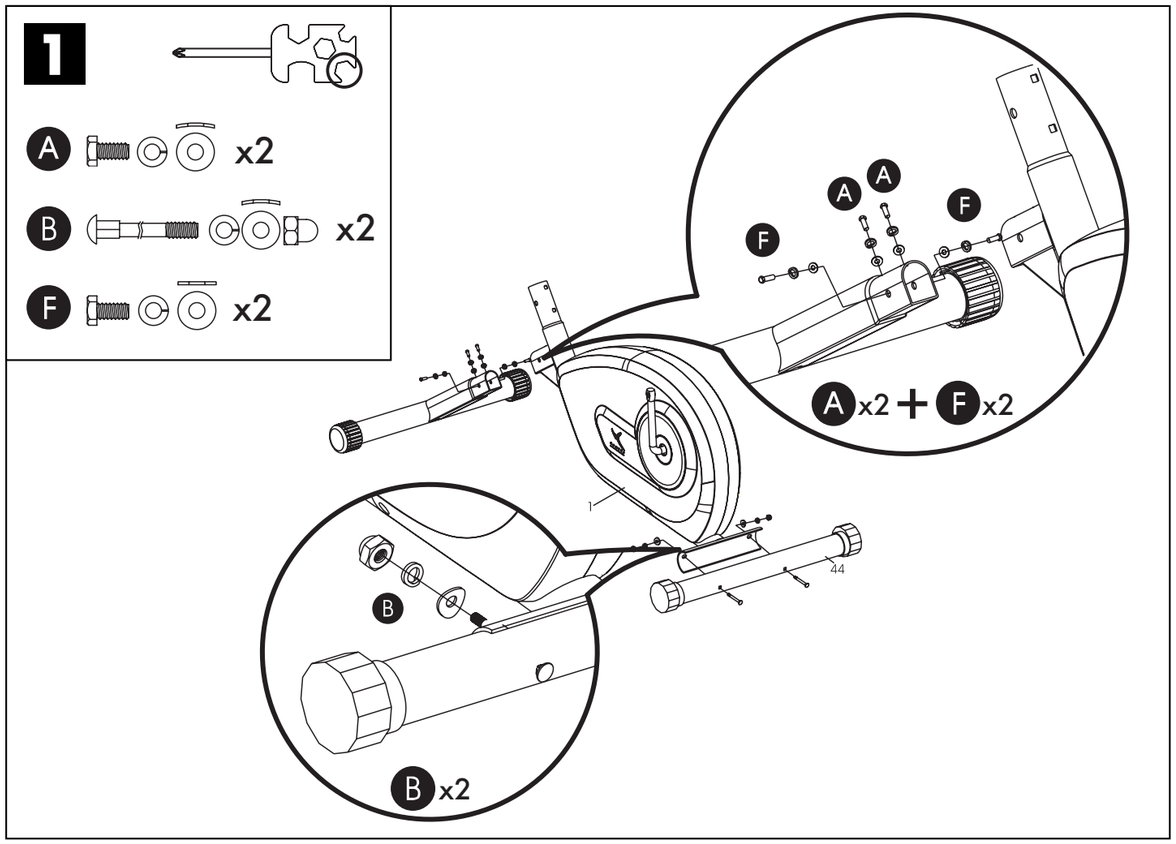
62 X2



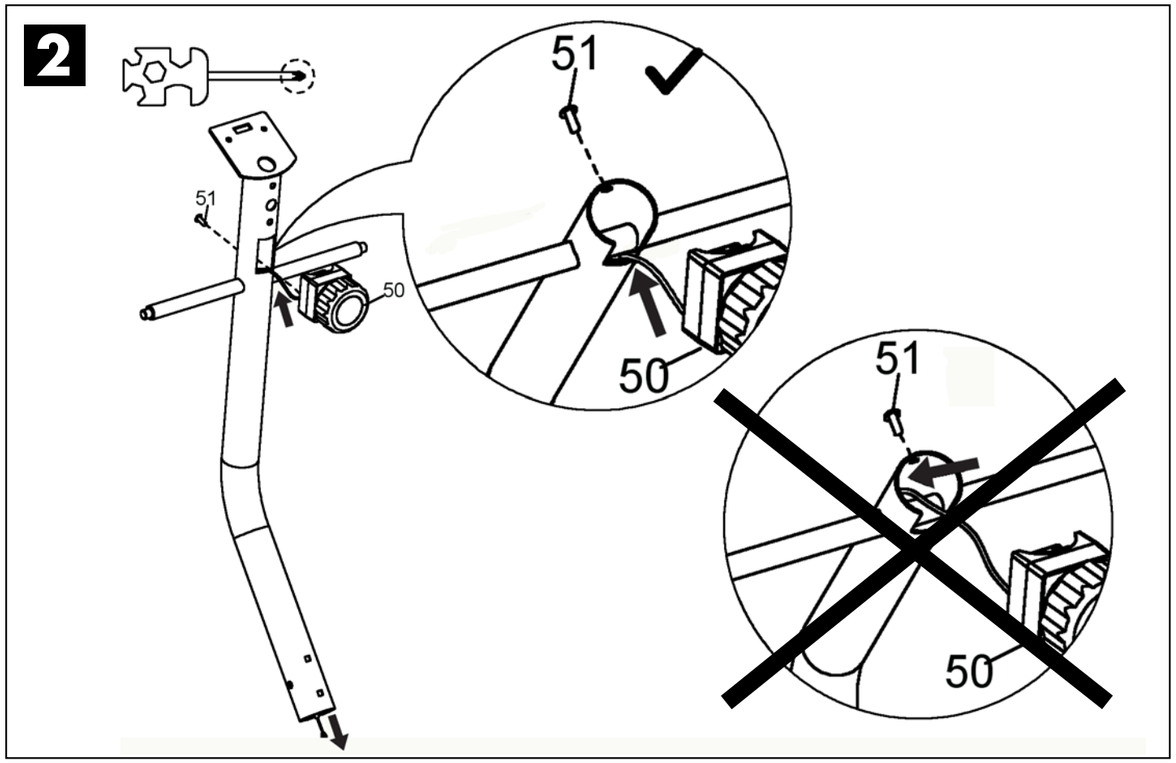
M5

M8

1



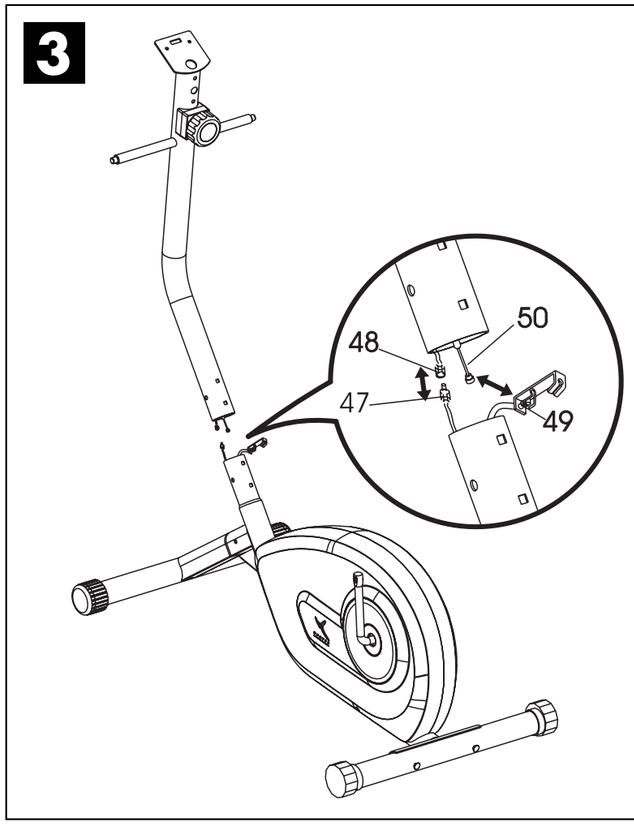
2

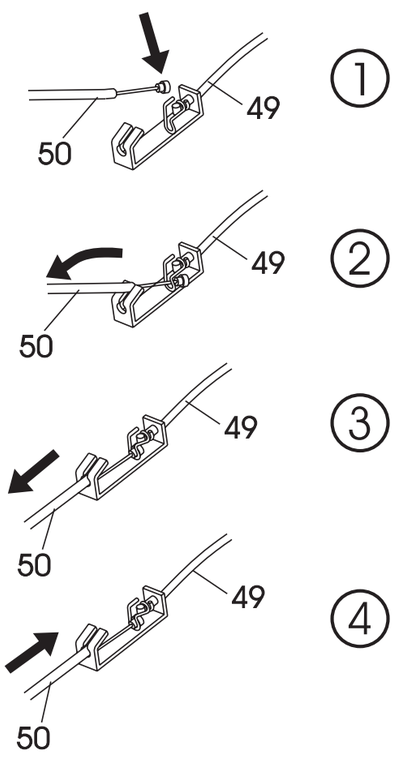


4

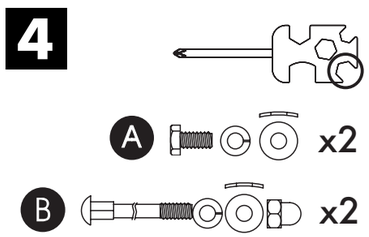
5

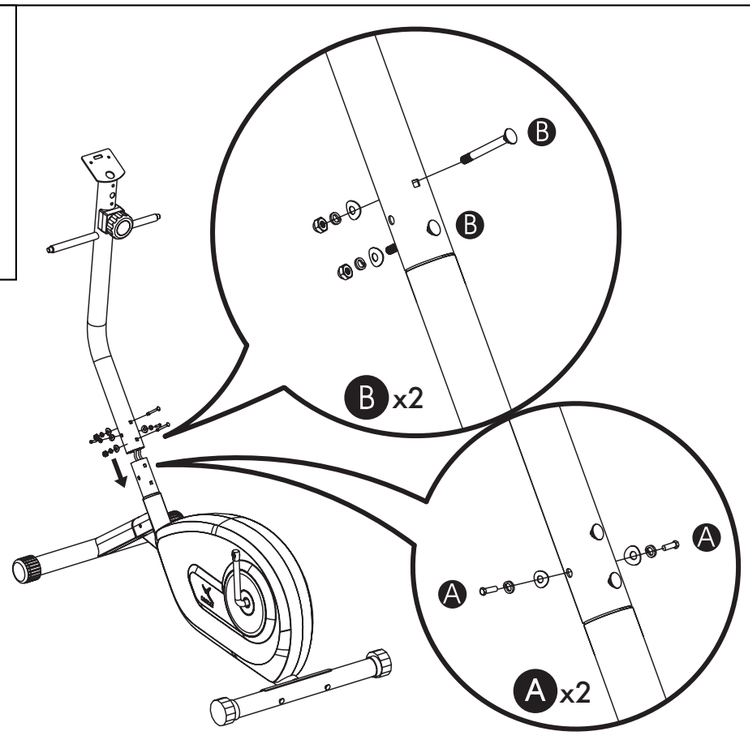
3


48
50
47
49

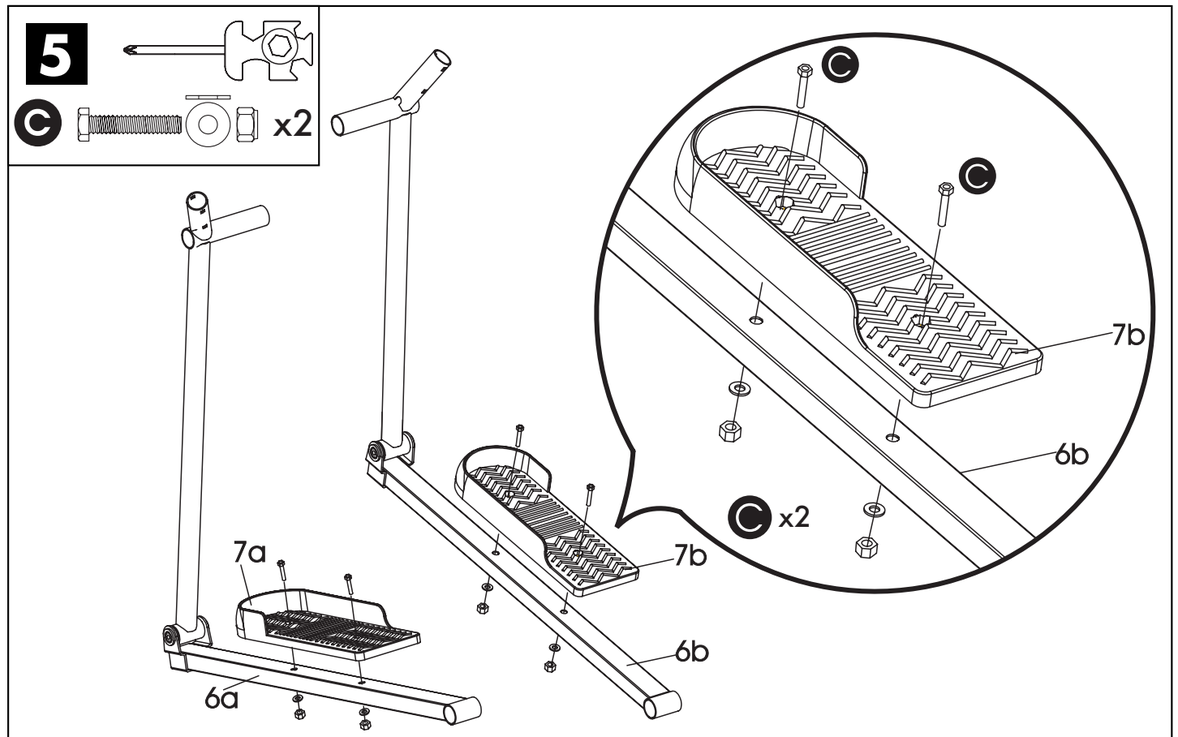

50
49
①
50
49
②
50
49
③
50
49
④
50

4

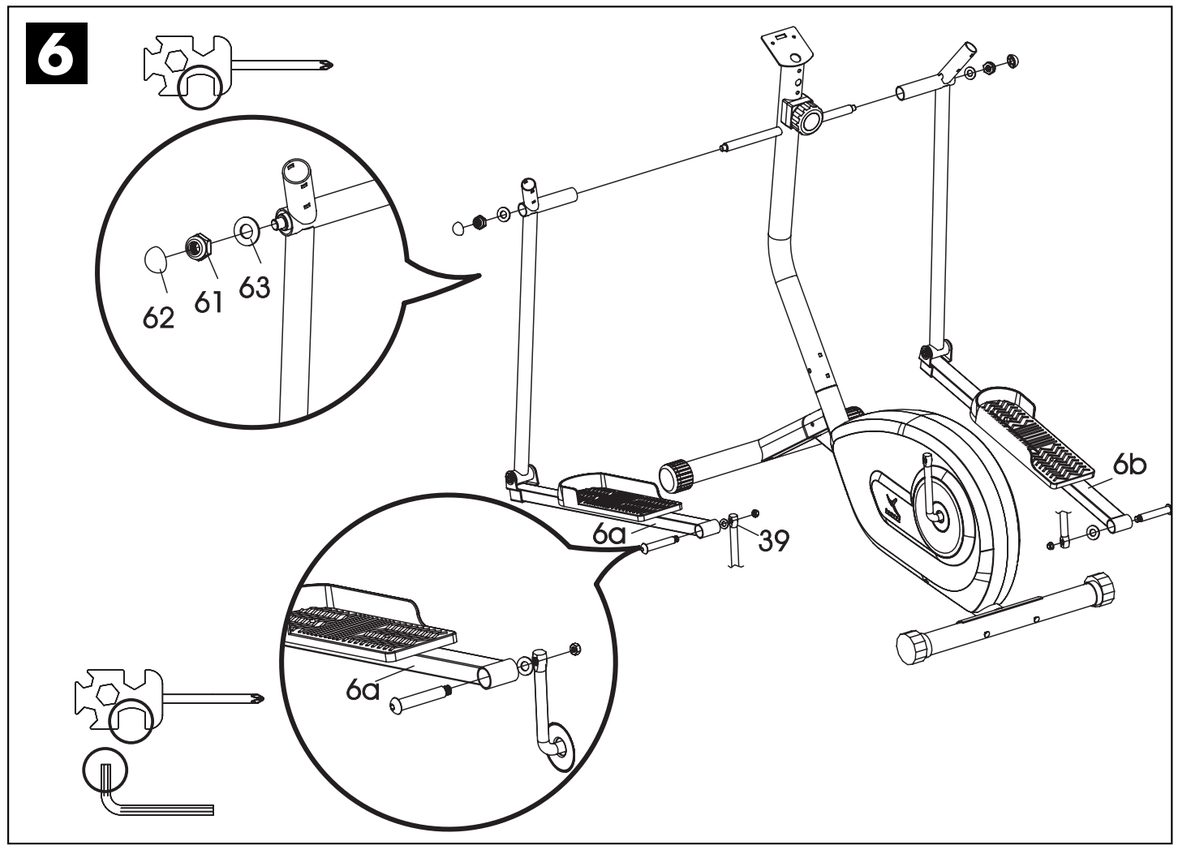

A
x2
B
x2


B
B
B x2
A
A
A x2

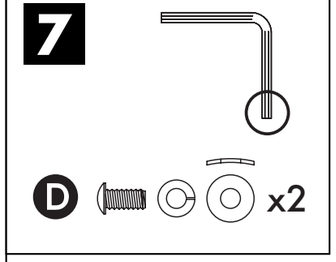
5

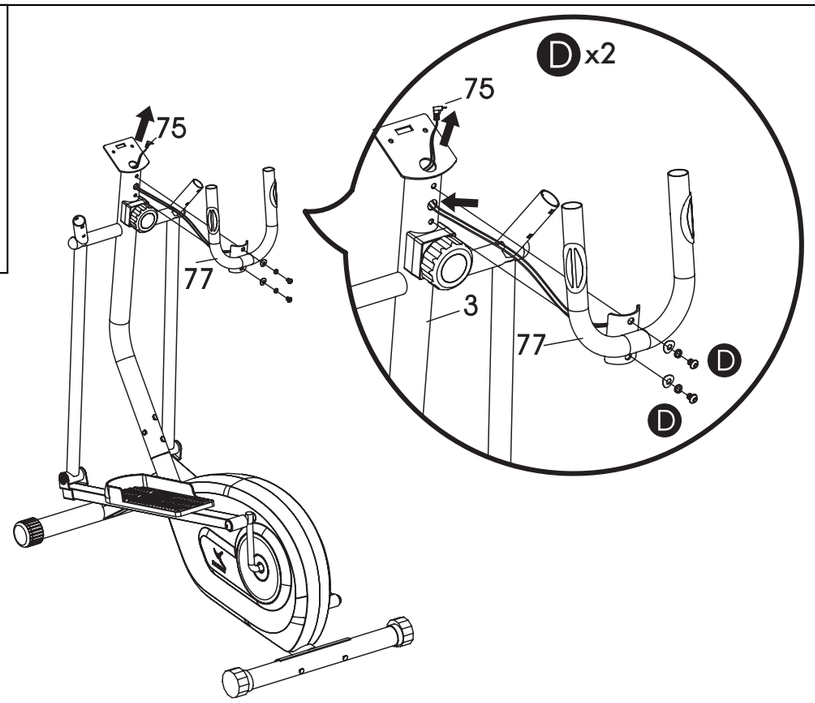

C
x2
C
C
7b
6b
C x2
7a
7b
6b
6a

6

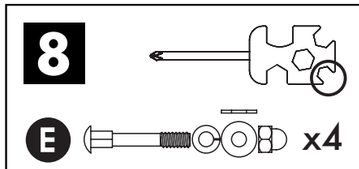

62
61
63
6b
6a
39
6a

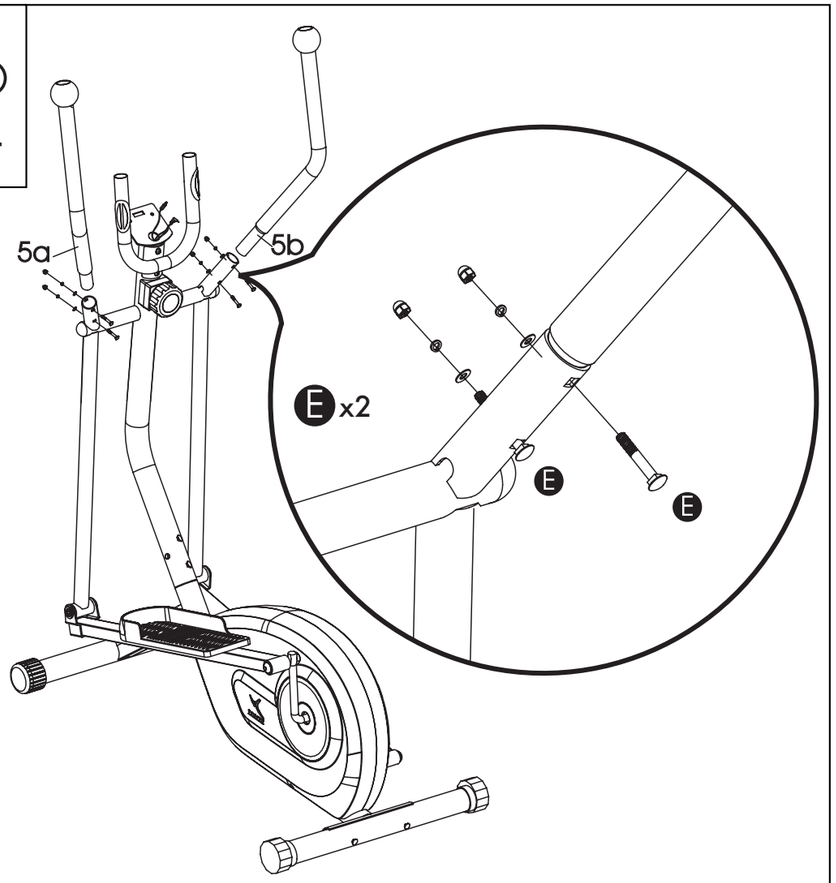
7





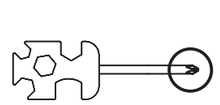
8

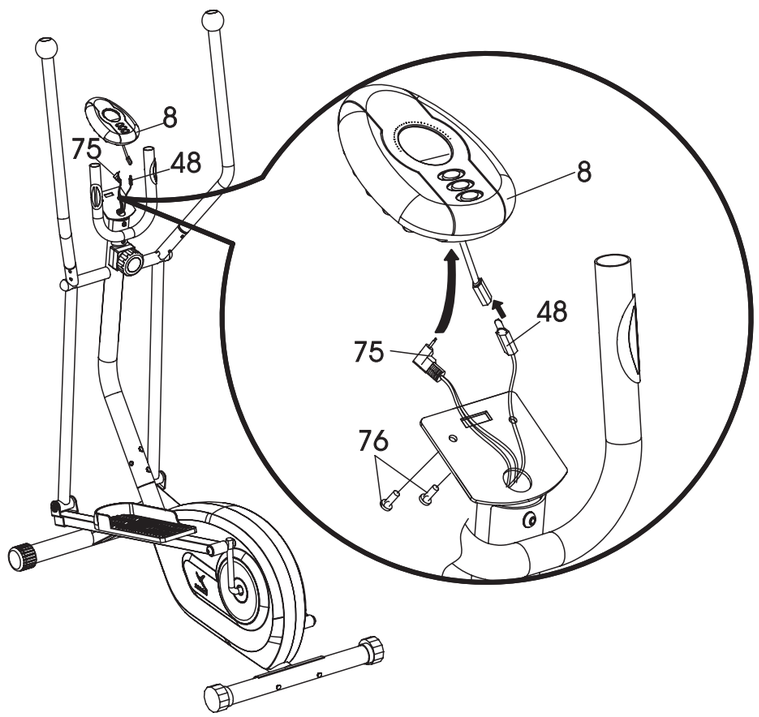




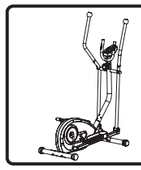
MONTAGE • ASSEMBLY •MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING
• MONTAGEM • MONTAŻ • SZERELÉS • Сборка • Συναρμολόγηση • 安装

9

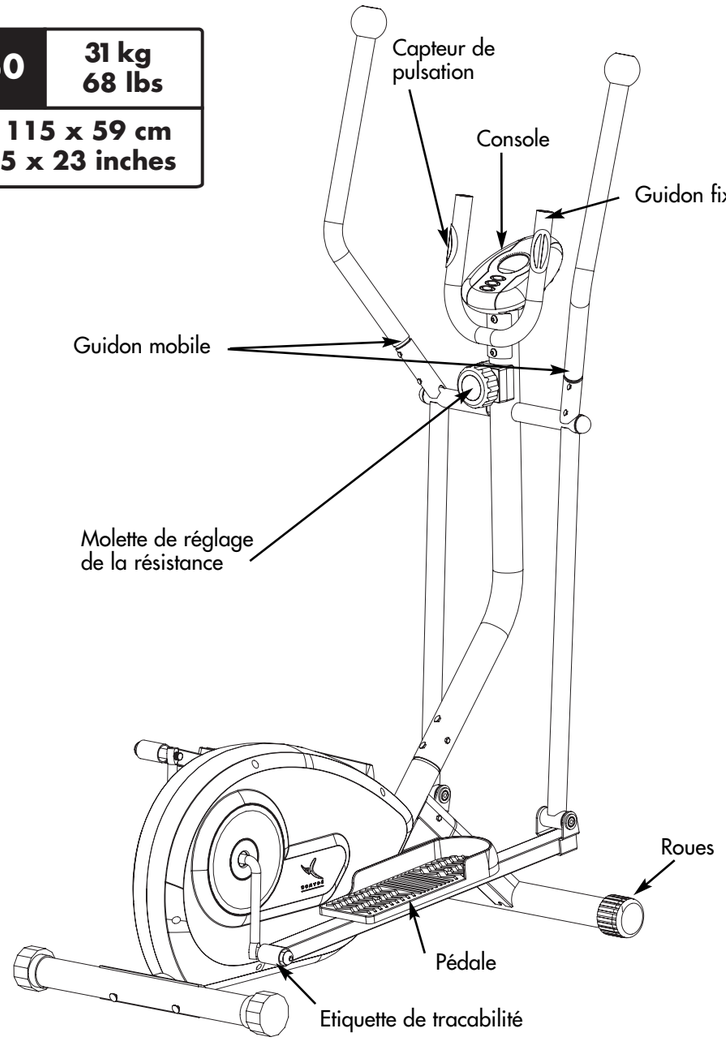




Vous avez choisi un appareil Fitness de marque DOMYOS. Nous vous remercions de votre confiance.
Nous avons créé la marque DOMYOS pour permettre à tous les sportifs de garder la Forme.
Produit créé par des sportifs pour des sportifs.
Nous serons heureux de recevoir toutes vos remarques et suggestions concernant les produits DOMYOS.
Pour cela, l'équipe de votre magasin est à votre écoute ainsi que le service conception des produits DOMYOS.
Si vous souhaitez nous écrire, vous pouvez nous envoyer un mail à l'adresse suivante : domyos@decathlon.com.
Nous vous souhaitons un bon entraînement et espérons que ce produit DOMYOS sera pour vous synonyme de plaisir.



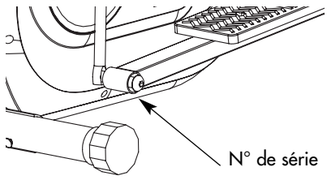
VE 150	31 kg 68 lbs
154 x 115 x 59 cm 61 x 45 x 23 inches	



Modèle N° : _____

N° de série : _____

Pour toute référence ultérieure, veuillez inscrire le numéro de série dans l'espace ci-dessus.



AVERTISSEMENT

Lire tous les avertissements apposés sur le produit.

Avant toute utilisation, lire toutes les précautions d'usage ainsi que les instructions de ce manuel d'utilisation.

Conservez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.

PRESENTATION

Le VE 150 est un appareil de remise en forme nouvelle génération.
Ce produit est équipé d'une transmission magnétique pour un grand confort de pédalage sans à-coups.
Le VE 150 associe les mouvements circulaires du vélo, les mouvements horizontaux de la course à pied et ceux verticaux du stepper : c'est complet !
Le mouvement elliptique avant ou arrière des pieds associé au mouvement des bras permet de développer les muscles des bras, les dorsaux, les pectoraux, les fessiers, les quadriceps et les mollets.

SÉCURITÉ

Avertissement : pour réduire le risque de blessure grave, lisez les précautions d'emploi importantes ci-après avant d'utiliser le produit.

1. Lisez toutes les instructions de ce manuel avant d'utiliser le produit. N'utilisez ce produit que de la façon dont cela est décrit dans ce manuel. Conservez ce manuel pendant toute la durée de vie du produit.

2. Cet appareil est conforme aux normes européennes, et chinoises, relatives aux produits Fitness dans un usage domestique et non thérapeutique (EN-957-1, EN 957-9 classe HC / GB17498).

3. Le montage de cet appareil doit être fait par un adulte.

4. Il revient au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du produit sont informés comme il convient de toutes les précautions d'emploi.

5. DOMYOS se décharge de toute responsabilité concernant des plaintes pour blessure ou pour des dommages infligés à toute personne ou à tout bien ayant pour origine l'utilisation ou la mauvaise utilisation de ce produit par l'acheteur ou par toute autre personne (valable seulement pour le territoire des Etats-Unis).

6. Le produit n'est destiné qu'à une utilisation domestique. N'utilisez pas le produit dans tout contexte commercial, locatif ou institutionnel.

7. Utilisez ce produit à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et des poussières, sur une surface plane et solide et dans un espace suffisament large. S'assurer de disposer d'un espace suffisant pour l'accès les déplacements autour du vélo en toute sécurité. Pour protéger le sol, recouvrir le sol d'un tapis sous le produit.

8. Il est de la responsabilité de l'utilisateur d'assurer le bon entretien de l'appareil. Après le montage du produit et avant chaque utilisation, contrôlez que les éléments de fixation sont bien serrés et ne dépassent pas. Vérifiez l'état des pièces les plus sujettes à l'usure.

9. En cas de dégradation de votre produit, faites remplacer immédiatement toute pièce usée ou défectueuse par le Service Après Vente de votre magasin DECATHLON le plus proche et n'utilisez pas le produit avant réparation complète.

10. Ne pas stocker le produit dans un endroit humide (bord de piscine, salle de bain, ...)

11. Pour la protection de vos pieds pendant l'exercice, portez des chaussures de sport. NE PAS porter de vêtements amples ou pendants, qui risquent d'être pris dans la machine. Retirez tous vos bijoux.

12. Attacher vos cheveux afin qu'ils ne vous gênent pas pendant l'exercice.

13. Si vous ressentez une douleur ou si vous êtes pris de vertiges alors que vous faites de l'exercice, arrêtez immédiatement, reposez-vous et consultez votre médecin.

14. A tout moment, tenir les enfants et animaux domestiques éloignés du produit.

15. Ne pas approcher vos mains et pieds des pièces en mouvement.

16. Avant d'entreprendre ce programme d'exercices, il est nécessaire de consulter un médecin afin de s'assurer qu'il n'y ait pas de contre-indications ; et particulièrement si vous n'avez pas fait de sport depuis plusieurs années.

17. Ne laissez pas dépasser les dispositifs de réglage.

18. Ne bricolez pas votre VE150.

19. Lors de vos exercices ne pas cambrer votre dos, mais le tenir droit.

20. De nombreux facteurs sont susceptibles d'affecter la précision de lecture du capteur de pulsations, celui-ci n'est pas un outil médical. Il est uniquement destiné à vous aider à déterminer la tendance générale du rythme cardiaque.

21. Les personnes portant un stimulateur cardiaque, un défibrillateur ou tout autre dispositif électronique implanté sont averties qu'elles utilisent le capteur de pulsations et l'instrument de mesure des graisses corporelles à leurs risques et périls. Avant la première utilisation, un exercice test sous le contrôle d'un médecin est donc recommandé.

22. Il est déconseillé aux femmes enceintes d'utiliser le capteur de pulsations. Avant toute utilisation veuillez consulter votre médecin.

23. Pour monter ou descendre ou utiliser le produit, tenez-vous toujours au guidon.

24. Toute opération de montage/démontage sur le vélo d'appartement doit être effectuée avec soin.

25. Lorsque vous arrêtez votre exercice, pédalez en diminuant progressivement la vitesse jusqu'à arrêt complet des pédales.

26. Poids maxi de l'utilisateur : 110 kg – 242 livres.

27. Il ne doit y avoir qu'une seule personne sur le produit pendant l'exercice.

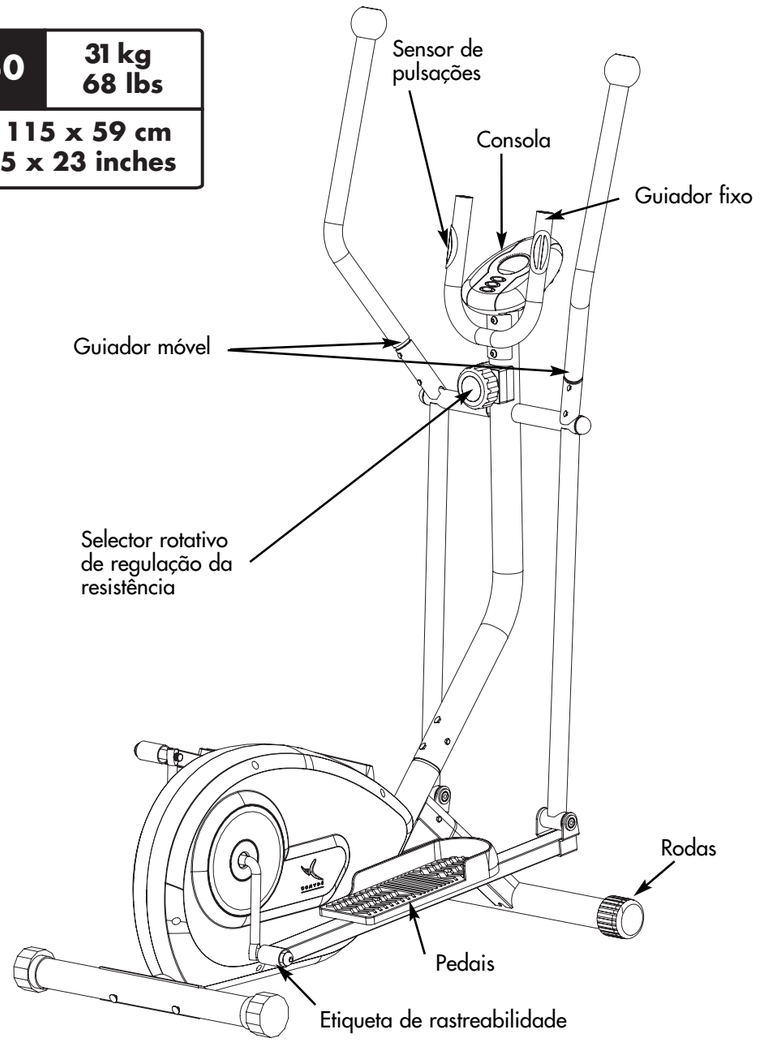
28. Nettoyez avec une éponge humide. Bien rincer et sécher.

AVERTISSEMENT

Avant de commencer tout programme d'exercice, consultez votre médecin. Cela est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou ayant eu des problèmes de santé auparavant. Lisez toutes les instructions avant utilisation.

Escolheu um aparelho Fitness da marca DOMYOS. Agradecemos a sua confiança. Criámos a marca DOMYOS para permitir que todos os desportistas mantenham a forma. Produto criado por desportistas para desportistas. Teremos grande prazer ao receber as suas observações e sugestões relativas aos produtos DOMYOS. Para o efeito, a equipa da sua loja está ao seu dispor assim como o serviço concepção dos produtos DOMYOS. Se quiser escrever-nos, pode enviar um mail ao seguinte endereço: domyos@decathlon.com. Desejamos-lhe um bom treino e esperamos que este produto DOMYOS seja sinónimo de prazer para si.

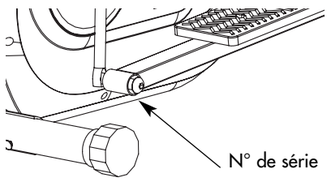
VE 150	31 kg 68 lbs
154 x 115 x 59 cm 61 x 45 x 23 inches	



Modelo N°: _____

Número de série: _____

Para qualquer posterior referência, inscreva o número de série no espaço acima.



AVISO

Leia todos os avisos apostos no produto.

Antes de qualquer utilização deste aparelho, leia todas as precauções de utilização, bem como as instruções deste manual de utilização.

Conserve este manual para futura referência

APRESENTAÇÃO

O VE 150 é um aparelho para manutenção da forma física com um formato de nova geração.
Este produto está equipado com uma transmissão magnética para um grande conforto de pedalagem sem sobressaltos. O VE 150 associa os movimentos circulares da bicicleta, os movimentos horizontais da caminhada e os verticais da escada: é completo!
O movimento elíptico à frente ou atrás dos pés, associado ao movimento dos braços, permite o desenvolvimento dos músculos dos braços, dos dorsais, dos peitorais, dos nadegueiros, dos quadrícipes e dos gémeos.

SEGURANÇA

Aviso: para reduzir o risco de danos graves, leia as seguintes precauções de utilização importantes antes de utilizar o produto.

1. Leia todas as instruções de utilização deste manual antes de utilizar o produto. Utilize este produto apenas da forma descrita neste manual. Conserve este manual durante todo o tempo de duração do produto.

2. Este aparelho está conforme as normas europeias e chinesas, relativas aos produtos de Fitness de utilização doméstica e não terapêutica (EN-957-1, EN 957-9 classe HC / GB17498).

3. A montagem deste aparelho deve ser feita por um adulto.

4. Cabe ao proprietário certificar-se de que todos os utilizadores do produto estão devidamente informados de todas as precauções de utilização.

5. A Domyos descarta-se de toda a responsabilidade em caso de reclamação por lesões ou danos em pessoas ou propriedade resultantes da má utilização deste produto pelo comprador ou qualquer outra pessoa.

6. O produto destina-se apenas a uma utilização doméstica. Não utilize o produto em qualquer contexto comercial, locativo ou institucional.

7. Utilize este produto em espaços interiores, ao abrigo da humidade e de poeiras, sobre uma superfície plana e sólida e num espaço suficientemente amplo. Certifique-se de que dispõe de espaço suficiente para se deslocar em torno da bicicleta com toda a segurança. Para proteger o solo, cubra o solo por baixo do produto com um tapete.

8. É da responsabilidade do utilizador garantir a boa manutenção do aparelho. Após a montagem do produto e antes de cada utilização, verifique se os elementos de fixação estão bem apertados e se não saem para fora. Verifique o estado das peças mais sujeitas ao desgaste.

9. Em caso de degradação do seu produto, faça substituir imediatamente qualquer peça gasta ou defeituosa pelo Serviço Pós-venda da sua loja DECATHLON mais próxima e não utilize o produto antes da reparação estar concluída.

10. Não armazene o produto num ambiente húmido (borda de piscina, casa de banho ...)

11. Para a protecção dos seus pés durante o exercício, use sapatos de desporto. NÃO use peças de roupa amplas ou pendentes, que podem ficar presas na máquina. Retire todas as suas jóias.

12. Prenda os seus cabelos para que estes não o incomodem durante o exercício.

13. Se sentir dor ou tiver vertigens durante o exercício, pare imediatamente, repouse e consulte o seu médico.

14. Mantenha as crianças e animais domésticos sempre afastados do produto.

15. Não aproxime as suas mãos e pés das peças em movimento.

16. Antes de iniciar este programa de exercícios, é necessário consultar um médico para se certificar de que não há contra-indicações, sobretudo se já não faz desporto há vários anos.

17. Não deixe os dispositivos de regulação ultrapassarem o aperto normal.

18. Não faça alterações na sua VE150.

19. Durante os seus exercícios, não arqueie as suas costas. Mantenha-as direitas.

20. Há inúmeros factores susceptíveis de afectar a precisão da leitura do sensor de pulsações. Esta não é uma ferramenta médica. Destina-se unicamente a ajudá-lo a determinar a tendência geral do ritmo cardíaco.

21. As pessoas que usam um estimulador cardíaco, um desfibrilador ou qualquer outro dispositivo electrónico implantado são advertidas de que utilizam o sensor de pulsações e o instrumento de medição das gorduras corporais à sua conta e risco. Antes da primeira utilização, é recomendado um teste de exercícios sob o controlo de um médico.

22. É desaconselhada a utilização do sensor de pulsações por mulheres grávidas. Antes de qualquer utilização, consulte o seu médico.

23. Para subir ou descer ou utilizar o produto, segure-se sempre no guiador.

24. Qualquer operação de montagem/desmontagem da bicicleta de apartamento deve ser efectuada com cuidado.

25. Quando desejar parar o seu exercício, pedale, diminuindo progressivamente a velocidade até à paragem completa dos pedais.

26. Peso máximo do utilizador: 110 kg – 242 libras.

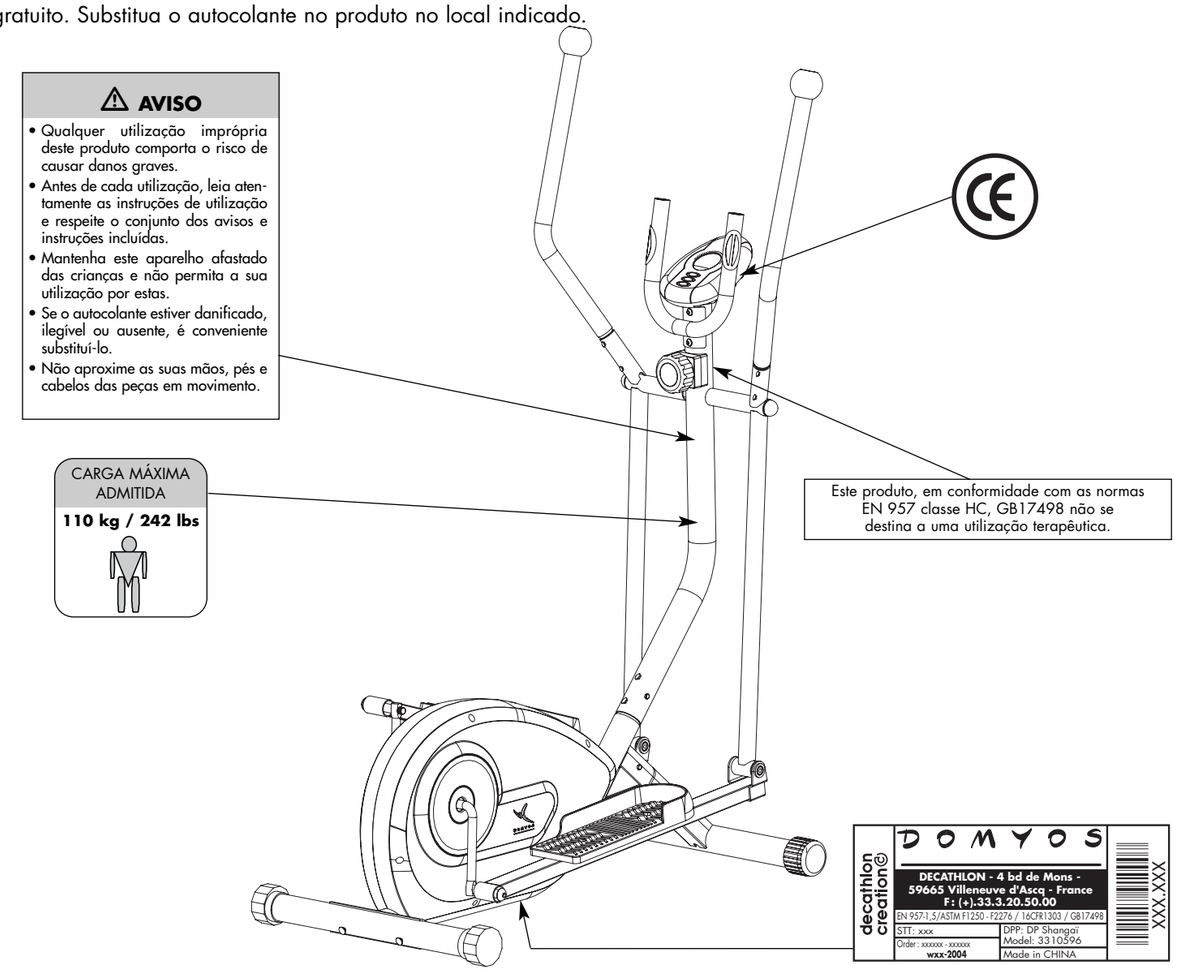
27. Não deve existir mais do que uma pessoa sobre o produto durante o exercício

28 Limpe com uma esponja húmida. Enxagúe e seque bem.

AVISO

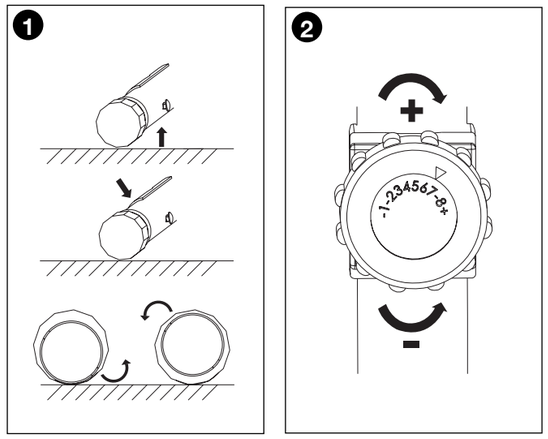
Antes de iniciar o seu programa de exercícios, consulte o seu médico. Tal é particularmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou que já tenham tido problemas de saúde. Leia todas as instruções antes da utilização.

Os autocolantes ilustrados nesta página foram colocados no produto nos locais representados em baixo. Para qualquer autocolante que falte ou esteja ilegível, por favor contacte a sua loja DECATHLON e peça um autocolante de substituição gratuito. Substitua o autocolante no produto no local indicado.


⚠ AVISO
• Qualquer utilização imprópria deste produto comporta o risco de causar danos graves.
• Antes de cada utilização, leia atentamente as instruções de utilização e respeite o conjunto dos avisos e instruções incluídas.
• Mantenha este aparelho afastado das crianças e não permita a sua utilização por estas.
• Se o autocolante estiver danificado, ilegível ou ausente, é conveniente substituí-lo.
• Não aproxime as suas mãos, pés e cabelos das peças em movimento.
CARGA MÁXIMA ADMITIDA
110 kg / 242 lbs
Este produto, em conformidade com as normas EN 957 classe HC, GB17498 não se destina a uma utilização terapêutica.
DOMYOS
DECATHLON - 4 bd de Mons - 59665 Villeneuve d'Ascq - France
F: (+).33.3.20.50.00
EN 957-1,5/ASTM F1250 - F2276 / 16CFR1303 / GB17498
STT: xxx
DPP: DP Shangai
Model: 3310596
Order : xxxxxx - xxxxxx
wxx-2004
Made in CHINA
decathlon creation©
XXX.XXX

REGULAÇÕES

Aviso: é necessário descer da bicicleta elíptica para proceder a qualquer regulação.



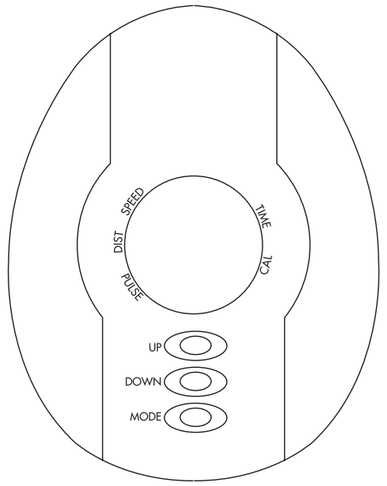
1 NIVELAÇÃO DA BICICLETA

Em caso de instabilidade da bicicleta durante a utilização, rode uma das ponteiras da extremidade em plástico do pé de suporte traseiro ou dos dois, até terminar a instabilidade.

2 REGULAÇÃO DA RESISTÊNCIA

O sistema de travagem e a resistência estão relacionados com a velocidade de pedalagem.
A regulação da resistência é efectuada com o auxílio do selector rotativo marcado de 1 a 8.
A posição 1 corresponde à resistência menos elevada e a posição 8 à mais elevada.
Basta pedalar para fazer variar a resistência.

MANUAL DE INSTRUÇÕES DO VELOCÍMETRO BC-81135



TIME : Tempo
DIST : Distancia percorrida
CAL : Calorias gastas
PULSE : Frequenca cardiaca
SPEED : Velocidade
UP : Para cima
DOWN : Para baixo
MODE : Modo

FUNÇÕES DAS TECLAS

Tecla MODE: Permite seleccionar o elemento a regular: a escolha da regulação segue esta cronologia: Duração do exercício, distância a percorrer, calorias a gastar e frequência cardíaca desejada. O elemento a regular é assinalado ao ficar intermitente, logo que premir a tecla MODE. Para evitar regulações, não prima a tecla MODE.
Manter a tecla premida durante 2 segundos para repor os valores a zero.

Tecla UP: Permite aumentar o valor da função seleccionada: Tempo - Distância percorrida - Calorias gastas - Frequência cardíaca.

Tecla DOWN: Permite diminuir o valor da função seleccionada: Tempo - Distância percorrida - Calorias gastas - Frequência cardíaca.

UTILIZAÇÃO

REGULAÇÃO DO APARELHO:

Duração do exercício:
Função cronómetro: o velocímetro indica a duração do exercício de 0 a 99 minutos e 59 segundos.

Função contagem decrescente: regule a duração desejada do exercício de 1 a 99 minutos. Escutará um sinal sonoro depois do tempo esgotado.

Como pré-regular o tempo:
Prima a tecla MODE até o mostrador TIME ficar intermitente.
Prima a tecla UP para aumentar o tempo de exercício. Prima a tecla DOWN para diminuir. Solte-a quando atingir a duração desejada.
Aguarde 5 segundos sem premir as teclas, enquanto os elementos regulados são registados. Pode começar o seu exercício de modo a que o tempo se esgote ou seja descontado.
Um sinal sonoro avisa-o 12 segundos antes do fim do exercício. Prima qualquer tecla para parar.

Velocidade:
A sua velocidade é instantaneamente indicada ao longo do exercício.

Calorias gastas:
O mostrador indica o número de calorias gastas ao longo do exercício, de 0.0 a 999 quilo-calorias (Kcal)
Pode, também, regular o número de calorias que deseja gastar, de 1 a 999 Kcal (mesmo método de regulação que para o tempo). Um sinal sonoro é escutado quando o valor é atingido. Mesmo método de regulação que para o tempo.

Atenção: *o cálculo das calorias gastas é uma estimativa e não deve ser considerado como um dado médico.*

Distância percorrida:
O contador apresenta a distância percorrida desde o início do exercício, de 0,1 a 999,9 km, ou milhas (para os produtos destinados ao mercado americano).
Pode também regular a distância que pretende percorrer entre 0,1 e 999,9 km ou milhas (para os produtos destinados ao mercado americano).
Soará um sinal sonoro depois de atingido esse valor.
Mesmo método de regulação que para o tempo.

Frequência cardíaca:
Quando as suas palmas estão posicionadas sobre os sensores, o velocímetro indica a sua frequência cardíaca em número de pulsações por minuto (BPM), no ecrã LCD, como indicado no esquema abaixo.

Determinação da frequência cardíaca máxima:
Seleccione o valor máximo a atingir entre 90 e 240 pulsações por minuto. Mesmo método de regulação que para o tempo. O sistema determinará a sua frequência cardíaca instantânea e, se atingir o valor máximo, o mostrador fica intermitente até as suas pulsações voltarem a passar abaixo desse valor. Atenção, não se trata de um alarme sonoro.

Observações: *Se não tiver seleccionado nenhum valor para a sua frequência cardíaca, o valor por defeito de 90 pulsações por minuto será tido em conta. Nesse caso, o mostrador ficará intermitente logo que ultrapassar o limiar de 90 pulsações por minuto.*

Nota: *Se não for detectada nenhuma informação sobre a sua frequência cardíaca num lapso de tempo de 16 segundos, o mostrador indicará a letra "P". Prima qualquer tecla para reactivar a função de frequência cardíaca.*

PRECAUÇÕES MÉDICAS

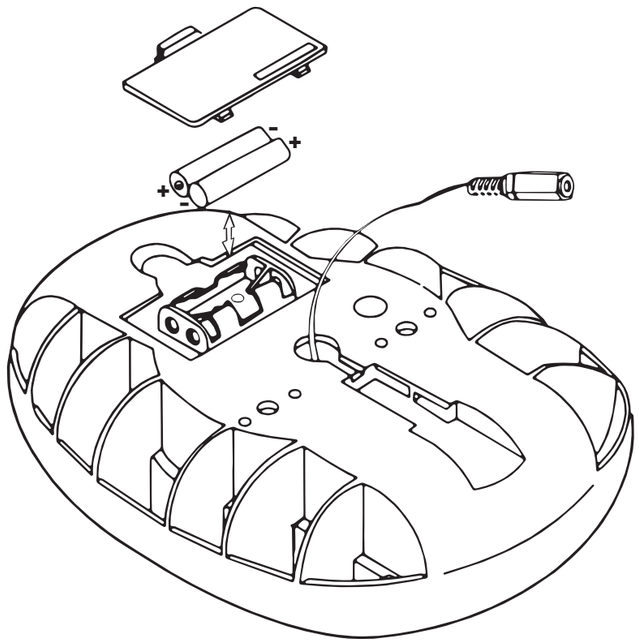
Atenção: *A medição parte sempre de 90 PBM e necessita de um tempo de estabilização (cerca de 30 segundos). Durante o exercício, o tempo de cálculo das pulsações por minuto conduz a um intervalo de cerca de 20 segundos entre as frequências cardíacas reais e as indicadas.*

As informações comunicadas pelo seu velocímetro são dadas a título indicativo e não têm qualquer valor científico. Os dados numéricos são susceptíveis de variar em função da posição das palmas e das pressões exercidas sobre o aparelho. Se as suas mãos não estiverem bem em contacto com os sensores, a medição será alterada.

Este aparelho não se destina a ser utilizado para efectuar um diagnóstico médico ou para fins de prevenção de problemas cardíacos.

Consulte um médico antes de começar qualquer programa de exercícios, sobretudo se tiver passado por um período de inactividade prolongada, se sofre de problemas cardíacos, se fuma ou se sofre de hipertensão e/ou de excesso de peso.

Se utiliza um pacemaker ou um estimulador cardíaco, não utilize o monitor cardíaco antes de consultar o seu médico.



SUBSTITUIÇÃO DA PILHA

Instale 2 pilhas LR6 (AA) de 1.5 Volts no compartimento da parte de trás do velocímetro.
Certifique-se de que as pilhas estão correctamente colocadas e respeite as polaridades.
Se, no entanto, o mostrador continuar a não funcionar ou funcionar parcialmente, retire as pilhas, aguarde 15 segundos e volte a colocá-las no lugar.
Os valores indicados são sistematicamente repostos a zero se retirar as pilhas.
Se não utilizar o velocímetro durante um período longo, retire as pilhas para evitar uma oxidação dos contactos, prejudicial para o bom funcionamento do seu aparelho.
Para proteger o ambiente, recupere as pilhas usadas e deposite-as num contentor previsto para o efeito.

RECICLAGEM :

O símbolo do "caixote do lixo cortado" significa que este produto e as pilhas que contém não podem ser descartados com os resíduos domésticos. Este são objecto de recolha selectiva específica. Deite as baterias fora, assim como todos os seus produtos electrónicos, no final da sua vida útil, em contentores específicos autorizados, a fim de serem reciclados. Esta valorização dos resíduos electrónicos permitirá proteger o ambiente e a sua saúde.

PARTES DO CORPO TRABALHADAS

A bicicleta elíptica é uma excelente forma de actividade de treino cardíaco.
O treino neste aparelho visa aumentar a sua capacidade cardiovascular.
Tendo em conta este princípio, melhorará a sua condição física, a sua resistência e queimará calorias (actividade indispensável para perder peso quando associada a um regime).
O aparelho elíptico permite tonificar as pernas e os nadegueiros e a parte superior do corpo (busto, costas e braços). Os músculos dos gémeos e a parte de baixo dos abdominais participam também no exercício. Poderá reforçar o trabalho dos nadegueiros, pedalando para trás.

UTILIZAÇÃO

Inicialmente, comece por se exercitar durante vários dias com uma resistência e uma velocidade de pedalagem fraca, sem forçar, e fazendo, se necessário, um intervalo para repouso. Aumente progressivamente a frequência ou a duração das sessões.

Manutenção/Aquecimento: Esforço progressivo a partir de 10 minutos.
Para um trabalho de manutenção destinado a manter a forma ou a fazer uma reeducação, pode exercitar-se todos os dias durante dez minutos. Este tipo de exercício visa preparar os músculos e as articulações ou poderá ser utilizado como aquecimento para uma actividade física.
Para aumentar a tonicidade das pernas, escolha uma resistência maior e aumente o tempo do exercício.
Como é óbvio, pode fazer variar a resistência de pedalagem ao longo da sua sessão de exercícios.

Trabalho aeróbico para ficar em forma: Esforço moderado durante um período bastante longo (35min a 1 hora).
Se deseja perder peso, este tipo de exercício, associado a uma dieta, é a única forma segura de aumentar a quantidade de energia consumida pelo organismo. Para tal, é inútil forçar para além destes limites. É a regularidade do exercício que permitirá obter os melhores resultados.
Escolha uma resistência de pedalagem fraca e efectue o exercício ao seu ritmo, mas no mínimo durante 30 minutos. Este exercício deve fazer transpirar um pouco, mas não deve, em caso algum, fazê-lo(a) ofegar. É a duração do exercício, a um ritmo lento, que vai fazer com que o seu organismo vá buscar energia às suas gorduras, se pedalar mais de trinta minutos, pelo menos três vezes por semana.

Exercício aeróbico para a resistência: Esforço mantido durante 20 a 40 minutos.
Este tipo de exercício visa um fortalecimento significativo do músculo cardíaco e melhora o trabalho respiratório.
A resistência e/ou velocidade de pedalagem é aumentada de forma a aumentar a respiração durante o exercício. O esforço é maior do que para o trabalho para manter a forma.
Ao longo dos seus exercícios, pode manter este esforço durante mais tempo, com um maior ritmo ou com uma resistência superior. Pode exercitar-se, no mínimo, três vezes por semana para este tipo de exercício.

O exercício a um ritmo mais forte (trabalho anaeróbico e trabalho em zona vermelha) reserva-se aos atletas e necessita de uma preparação adaptada.

Após cada sessão de exercício, reserve alguns minutos para pedalar, diminuindo a velocidade e a resistência para parar calmamente e restituir progressivamente o organismo ao estado de repouso.

GARANTIA COMMERCIAL

A DECATHLON garante este produto em termos de peças e de mão-de-obra, nas condições normais de utilização, durante 5 anos para a estrutura e 2 anos para as peças de desgaste e a mão-de-obra, a contar da data de compra, fazendo prova a data do talão da caixa.

A obrigação da DECATHLON em virtude desta garantia limita-se à substituição ou à reparação do produto, à discrição da DECATHLON.

Todos os produtos aos quais se aplica a garantia devem ser recebidos pela DECATHLON num dos seus centros acordados, com porte pago, acompanhados pela prova de compra.

Esta garantia não se aplica em caso de:
- Danos causados durante o transporte
- Má utilização ou utilização anormal
- Reparações efectuadas por técnicos não autorizados pela DECATHLON
- Utilização para fins comerciais do respectivo produto

Esta garantia comercial não exclui a garantia legal aplicável segundo o país e / ou províncias.

DECATHLON
- 4 BOULEVARD DE MONS – BP299 –
- 59665 VILLENEUVE D'ASCQ – France -

P O R T U G U Ê S

C A R D I O - T R A I N I N G

O TREINO CARDIO-TRAINING

O treino cardio-training é do tipo aeróbica (desenvolvimento em presença de oxigénio) e permite melhorar a sua capacidade cardiovascular. Mais exactamente, melhora a tonicidade do conjunto coração/vasos sanguíneos. O treino cardio-training leva aos músculos o oxigénio do ar respirado. É o coração que pulsa este oxigénio em todo o corpo e em particular aos músculos que trabalham.

CONTROLE O SEU PULSO

Verificar o pulso periodicamente durante o exercício é indispens·vel para controlar o seu treino. Se não tiver um instrumento de medida electrônica, veja como fazer:

Para medir o seu pulso, coloque dois dedos a nível:

- do pescoço, ou abaixo da orelha, ou no interior do pulso ao lado do polegar.

Não aperte demais: uma grande pressão diminui o fluxo sanguíneo e pode baixar o ritmo cardíaco. Depois de contar as pulsações durante 30 segundos, multiplique por dois para obter o número de pulsações por minuto.

Exemplo : 75 pulsações contadas.

AS FASES DE UMA ACTIVIDADE FÍSICA

A Fase de aquecimento: esforço progressivo.

O aquecimento é a fase preparatória de qualquer esforço e permite FICAR EM CONDIÇÕES ÓPTIMAS para começar o seu desporto. É um MEIO DE PREVENÇÃO DAS LESÕES DOS TENDÕES E MÚSCULOS. Compreende dois aspectos: ACTIVAÇÃO DO SISTEMA MUSCULAR, AQUECIMENTO GLOBAL.

1) O despertar do sistema muscular efectua-se durante uma SESSÃO DE EXTENSÕES ESPECÍFICAS que deve permitir PREPARAR PARA O ESFORÇO: cada grupo de músculos entra em acção e as articulações são solicitadas.
2) O aquecimento global permite pôr progressivamente em acção o sistema cardiovascular e respiratório, para permitir melhor irrigação dos músculos e melhor adaptação ao esforço. Deve ser suficientemente longo: 10 min para uma actividade de desporto de lazer, 20 min para uma actividade de desporto de competição. De salientar que o aquecimento deve ser mais longo a partir de 55 anos e de manhã.

B Treino

O treino é a fase principal da sua actividade física. Graças ao seu treino, REGULAR, poderá melhorar a sua condição física.

- Trabalho anaeróbio para desenvolver a resistência.
- Trabalho aeróbio para desenvolver a resistência cardiopulmonar.

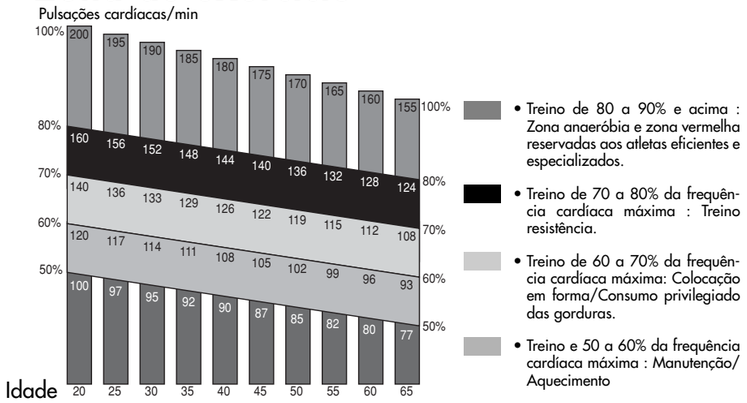
C Retorno ao calmo

Corresponde ao prosseguimento de uma actividade de baixa intensidade, é a fase progressiva de "repouso". O RETORNO AO CALMO assegura o retorno ao "normal" do sistema cardiovascular e respiratório, do fluxo sanguíneo e dos músculos (o que permite eliminar os contra-efeitos, como os ácidos lácticos cuja acumulação é uma das causas importantes das dores musculares, quer dizer as cãibras e os grandes cansaços).

D Extensão

A extensão deve ser consecutiva à fase de retorno ao calmo enquanto as articulações estão quentes, para reduzir os riscos de ferimentos. A extensão depois do esforço reduz a RIGIDEZ MUSCULAR devida à acumulação dos ÁCIDOS LÁCTICOS e estimula a CIRCULAÇÃO SANGUÍNEA.

Zona de exercício



- Treino de 80 a 90% e acima : Zona anaeróbia e zona vermelha reservadas aos atletas eficientes e especializados.
- Treino de 70 a 80% da frequência cardíaca máxima : Treino resistência.
- Treino de 60 a 70% da frequência cardíaca máxima: Colocação em forma/Consumo privilegiado das gorduras.
- Treino e 50 a 60% da frequência cardíaca máxima : Manutenção/ Aquecimento

ATENÇÃO, ADVERTÊNCIA AOS UTILIZADORES

A procura da forma deve ser praticada de modo CONTROLADO.

Antes de começar uma actividade física, não hesite em CONSULTAR um MÉDICO sobretudo se não praticou desporto durante os últimos anos, se tiver mais de 35 anos, não estiver seguro da sua saúde ou seguir um tratamento médico.

ANTES DE PRATICAR QUALQUER DESPORTO É NECESSÁRIO CONSULTAR UM MÉDICO.